

Nelle foreste della Garfagnana tra pareti rocciose da scalare e burroni da attraversare

IL MANAGER SI STRESSA PERCHÉ...

NON PUÒ GESTIRE TUTTO DA SOLO, COME VORREBBE, MA DEVE DIPENDERE DA UNA SQUADRA DI COLLABORATORI

NON È IN GRADO DI PREVEDERE LE REAZIONI UMANE DI CHI LAVORA CON LUI

TEME DI NON ESSERE ALL'ALTEZZA

È ASSILLATO DALL'ANSIA DA PERFORMANCE: PIÙ SUCCESSO HA E PIÙ GLI ALTRI SI ASPETTANO DA LUI ALTE PRESTAZIONI

HA PAURA DI ESSERE GIUDICATO, DI ESSERE MESSO IN DISCUSSIONE

NON SI SENTE CAPACE DI REGGERE IL PUBLIC SPEAKING; NELLE OCCASIONI IN CUI DEVE PARLARE DAVANTI A UN PUBBLICO MOLTO VASTO SI BLOCCA

NON SA REAGIRE ALLE CRITICHE, NON SA GESTIRE LE SITUAZIONI DI CONFLITTO INTERNO: SE MI ATTACCANO IN PIENA RIUNIONE, COME REAGISCO?

GLI EFFETTI DELLO STRESS

- DISTURBI PSICHICI ED EMOTIVI, FRA CUI ANSIA E DEPRESSIONE
- ERUZIONI CUTANEE, COME ECZEMI E PSORIASI
- ATTACCHI DI ANGINA PECTORIS, DISTURBI DELLA FREQUENZA CARDIACA, INFARTO
- VESCICA IRRITABILE, INCONTINENZA
- DISTURBI MESTRUALI (AMENORREA) NELLA DONNA, IMPOTENZA E EIAICULAZIONE PRECOCE NELL'UOMO
- ALCUNE FORME DI CALVIZIE SONO LEGATE A ECCESSIVI LIVELLI DI STRESS
- PEGGIORAMENTO DELL'ASMA
- GASTRITI, ULCERE GASTRICHE, COLITE ULCEROSA, COLON IRRITABILE
- TIC NERVOSI

Un weekend stile Rambo e il manager batte lo stress

dal nostro inviato CLAUDIA RICONDA

BARGA — Prima ha guardato la fune, poi lo strapiombo. «Uhm». S'è seduto per terra, sul ciglio del bosco, s'è dato una grattata al cranio rasato very Bruce Willis, e poi se n'è uscito così: «Occhei, famo pure er ponte tibbetano. Ma in ufficio no, non lo posso raccontà. Sennò so' rovinato». E alla fine s'è fatto imbracare pure lui, Massimiliano, 35 anni, romano, manager di un'azienda di forniture per la ristorazione. E c'ha camminato sì, sul ponte tibbetano, ventidue metri di corda sospesi su una gola di tronchi e di foresta in piena Garfagnana. E cel'ha fatta, anche se le gambe gli tremavano un po': «E' che a fare certe cose, uno se sente ridicolo. Cioè, ridicolo se lo vedi da fuori. Ma da dentro, è diverso. So' esperienze utili. Te mettono alla prova».

E anche Romina, dopo, aveva l'aria bella frullata. Romina, 28 anni, romana, che l'aveva detto subito: «Me dispiace, ma io so' fifona». E non ci avresti scommesso due lire, a vederla lì, abbarbicata alle funi di sicurezza, ogni passo un'esclamazione: «Oddio, mi sento male». Con gli altri a farle coraggio: «Vai Romi, che gliela fai. Vai Romi, non ti emozionà». Eppure. Anche lei, sana e salva al traguardo: «Proprio caruccia, questa cosa. Non ho neanche avuto le vertigini. Prima di venire qui, non volevo sapere niente. L'azienda mi ha detto: vuoi andare a fare questo corso? Ho detto sì, ce voglio provà».

Ma tu guarda. Uno pensava: nell'era new age li cureranno così. I manager stressati. Li spediranno a fare yoga, a strofinarsi il naso di



Dall'America all'Italia, un metodo che sta prendendo sempre più piede: due giorni di fatiche lontano da fax e telefonini: «Niente muscoli, basta il cervello»

In bilico sul ponte tibetano

A sinistra, i manager mentre vengono addestrati. A destra, il ponte tibetano

questo tempo, questi strumenti, penso alla soluzione migliore, poi la metto in pratica. Se la strategia è sbagliata, immediata riflessione sugli errori.

Solo che i problemi non sono quelli aziendali, non ci sono da convincere venditori e rappresentanti, o motivare il personale. Qui si sta in un campo di margherite, in tuta da ginnastica, senza telefonini, ad agitare corde e rampini.

«E' che non siamo molto pratici di questi attrezzi». E hanno anche difficoltà ad affiatarsi il gruppo. C'è chi vuole subito comandare, tipo Marco, 29 anni, torinese, promotore finanziario, che dà ordini a tutti, fai qui, sposta là: «Sì, sono stato troppo autoritario. E' che quando mi fisso su una cosa, vado avanti. Almeno ho capito che devo ascoltare più gli altri. E ho trovato nuove motivazioni, come quando

ho camminato sui carboni ardenti». Pure i carboni. «Sì, e ho provato anche a buttarmi giù con l'elastico».

C'è chi alla fine del corso si sente più sicura, tipo Lina, 33 anni, di Padova, responsabile vendite di una multinazionale: «Le paure sono nella testa, lo scopri quando ti metti alla prova. Non so quanto durerà l'effetto: non è una pozione magica, devi lavorare su te stessa».

Gli amici saluteranno

Francesco Maria

Franca Landi

Ci ha lasciato. Piero, Maddalena, Ro-



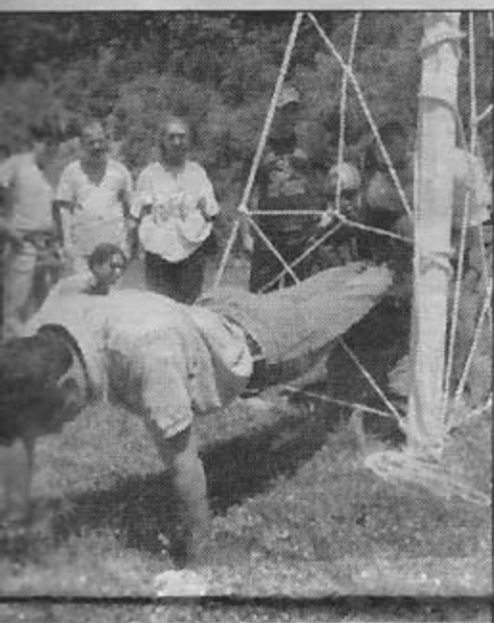
tra pareti rocciose da scalare e burroni da attraversare: "Ti senti ridicolo, però alla fine serve"

GLI EFFETTI DELLO STRESS

- DISTURBI PSICHICI ED EMOTIVI, FRA CUI ANSIA E DEPRESSIONE
- ERUZIONI CUTANEE, COME ECZEMI E PSORIASI
- ATTACCHI DI ANGINA PECTORIS, DISTURBI DELLA FREQUENZA CARDIACA, INFARTO
- VESCICA IRRITABILE, INCONTINENZA
- DISTURBI MESTRUALI (AMENORREA) NELLA DONNA, IMPOTENZA E EIACULAZIONE PRECOCE NELL'UOMO
- ALCUNE FORME DI CALVIZIE SONO LEGATE A ECCESSIVI LIVELLI DI STRESS
- PEGGIORAMENTO DELL'ASMA
- GASTRITI, ULCERE GASTRICHE, COLITE ULCEROSA, COLON IRRITABILE
- TIC NERVOSI

prend stile Rambo per batte lo stress

ostro inviato CLAUDIA RICONDA



Dall'America all'Italia, un metodo che sta prendendo sempre più piede: due giorni di fatiche lontano da fax e telefonini: "Niente muscoli, basta il cervello"

In bilico sul ponte tibetano

A sinistra, i manager mentre vengono addestrati. A destra, il ponte tibetano



sti strumenti, e migliore, poi. Se la strategia data riflessione

emi non sono on ci sono da rie e rappresen- personale. Qui di margherite, a, senza telefo- de e rampini.

«E' che non siamo molto pratici di questi attrezzi». E hanno anche difficoltà ad affiatarsi il gruppo. C'è chi vuole subito comandare, tipo Marco, 29 anni, torinese, promotore finanziario, che dà ordini a tutti, fai qui, sposta là: «Sì, sono stato troppo autoritario. E' che quando mi fisso su una cosa, vado avanti. Almeno ho capito che devo ascoltare più gli altri. E ho trovato nuove motivazioni, come quando

ho camminato sui carboni ardenti». Pure i carboni. «Sì, e ho provato anche a buttarmi giù con l'elastico».

C'è chi alla fine del corso si sente più sicura, tipo Lina, 33 anni, di Padova, responsabile vendite di una multinazionale: «Le paure sono nella testa, lo scopri quando ti metti alla prova. Non so quanto durerà l'effetto: non è una pozione magica, devi lavorare su te stes-

so». E c'è chi, tipo Efisio, 45 anni, manager di una compagnia assicurativa, che fa tutte le prove in scioltezza, e si vede che è abituato a prendere decisioni e prenderle in fretta: «Beh, l'abitudine». Sul lavoro? «No, in campo. Mi chiamo Pinna di cognome, faccio il guardalinee in serie A. Mi creda: alzare una bandierina in Inter-Juve, davanti a 80 mila spettatori, è molto più stressante che buttarsi giù da una parete rocciosa».



I 10 COMANDAMENTI ANTI STRESS



1 NON PENSARE CHE IL TEMPO LIBERO E' TEMPO PERSO

2 NON CAMBIARE OGNI GIORNO I PROPRI RITMI: CIBO, SONNO, TEMPO LIBERO, TUTTO CIO' CHE FA STAR BENE DEVE AVERE IL TEMPO NECESSARIO

3 SE NON SI PUO' RILASARE LA MENTE, CERCARE DI RILASARE IL CORPO. FARE ATTIVITA' FISICA REGOLARMENTE, 20 MINUTI AL GIORNO PER 3 VOLTE LA SETTIMANA. OPPURE CONCEDERSI PICCOLI BREAK DURANTE LA

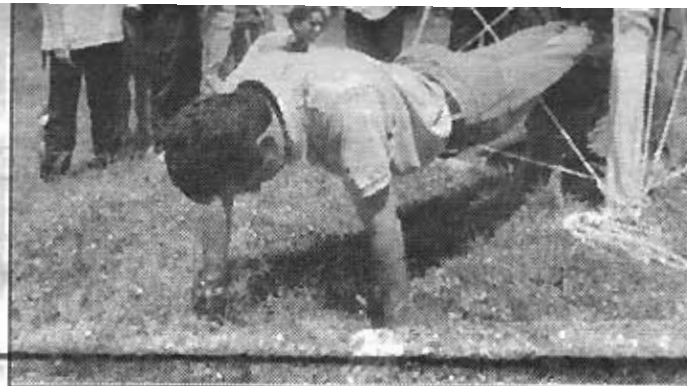
iano, 35 anni, romano, manager di un'azienda di forniture per la ristorazione. E c'ha camminato sì, sul ponte tibbetano, ventidue metri di corda sospesi su una gola di tronchi e di foresta in piena Garfagnana. E ce l'ha fatta, anche se le gambe gli tremavano un po': «E' che a fare certe cose, uno se sente ridicolo. Cioè, ridicolo se lo vedi da fuori. Ma da dentro, è diverso. So' esperienze utili. Te mettono alla prova».

E anche Romina, dopo, aveva l'aria bella frullata. Romina, 28 anni, romana, che l'aveva detto subito: «Me dispiace, ma io so' fifona». E non ci avresti scommesso due lire, a vederla lì, abbarbicata alle funi di sicurezza, ogni passo un'esclamazione: «Oddio, mi sento male». Con gli altri a farle coraggio: «Vai Romi, che gliela fai. Vai Romi, non ti emozionà». Eppure. Anche lei, sana e salva al traguardo: «Proprio caruccia, questa cosa. Non ho neanche avuto le vertigini. Prima di venire qui, non volevo sapere niente. L'azienda mi ha detto: vuoi andare a fare questo corso? Ho detto sì, ce voglio provà».

Ma tu guarda. Uno pensava: nell'era new age li cureranno così. I manager stressati. Li spediranno a fare yoga, a strofinarsi il naso di essenza di garofano, al limite gli spareranno in cuffia il canto delle balene. E invece. Il manager stressato te lo ritrovi ancora nei panni di Rambo. Più naturalista, più Robinson, ma sempre rambescamente sudato a scendere da una parete rociosa di 23 metri, ad arrancare con i piedi bloccati su un paio di tronchi di quattro metri, a fare l'equilibrista sul ponte tibetano, a districarsi in grovigli di funi, a ingegnarsi su come salvarsi in mezzo a una palude immaginaria. Perché è questo che hanno dovuto fare. Quindici manager italiani, dieci uomini e cinque donne, dai venti ai quarant'anni, provenienti da mezza Italia, dalla Sardegna alla Lombardia, molti dal Lazio. Per due giorni hanno vissuto in un pezzo di Toscana, nella tenuta del Ciocco in Garfagnana, che li ha messi alla prova.

L'hanno voluto le loro aziende, Dival Ras, Ina Assitalia, Tecnocasa, Azimut e altre, alla ricerca di qualcosa che dicesse la verità sul loro conto. Se sono o no persone preparate alle novità, ad affrontare problemi imprevedibili, se sono adatte al lavoro di gruppo, se riescono a controllare le emozioni. Se riescono cioè a difendersi da tutte quelle situazioni che sul lavoro sono fonte di stress. Il male oscuro di cui in America soffrono due manager su tre, e in Italia siamo lì.

A fare da maestro e istruttore, Stefano Santori, trent'anni, romano, che s'è inventato il metodo Ats, ovvero l'Adventure training system, un sistema di formazione avventuroso, teorico e pratico, basato sulle esperienze e sulle emozioni. Ammette di essersi ispirato agli americani, che per queste cose vanno matti. «Non servono muscoli, serve il cervello» è il suo slogan. L'idea è abbastanza elementare: ho davanti un problema, ho



muscoli, basta il cervello»

In bilico sul ponte tibetano

A sinistra, i manager mentre vengono addestrati. A destra, il ponte tibetano

questo tempo, questi strumenti, penso alla soluzione migliore, poi la metto in pratica. Se la strategia è sbagliata, immediata riflessione sugli errori.

Solo che i problemi non sono quelli aziendali, non ci sono da convincere venditori e rappresentanti, o motivare il personale. Qui si sta in un campo di margherite, in tuta da ginnastica, senza telefonini, ad agitare corde e rampini.

«E' che non siamo molto pratici di questi attrezzi». E hanno anche difficoltà ad affiatarsi il gruppo. C'è chi vuole subito comandare, tipo Marco, 29 anni, torinese, promotore finanziario, che dà ordini a tutti, fai qui, sposta là: «Sì, sono stato troppo autoritario. E' che quando mi fisso su una cosa, vado avanti. Almeno ho capito che devo ascoltare più gli altri. E ho trovato nuove motivazioni, come quando

ho camminato sui carboni ardenti». Pure i carboni. «Sì, e ho provato anche a buttarmi giù con l'elastico».

C'è chi alla fine del corso si sente più sicura, tipo Lina, 33 anni, di Padova, responsabile vendite di una multinazionale: «Le paure sono nella testa, lo scopri quando ti metti alla prova. Non so quanto durerà l'effetto: non è una pozione magica, devi lavorare su te stesso».

Gli amici saluteranno

Francesco Maria

Lunedì 31 maggio alle ore 12.00 nella chiesa di S. Ippolito in viale delle Provincie.

Roma, 30 maggio 1999

Alessandra, Andrea e Carlo Ginzburg abbracciano con molto affetto Ellen e Duccio nel ricordo di

Gino

Bologna, 29 maggio 1999

A.:U.:T.:O.:S.:A.:G.:

La comunione massonica italiana di P.zza del Gesù Roma ad esequie avvenute partecipa con grave dolore il passaggio all'Oriente eterno del proprio sovrano Gran Commendatore

Giuseppe Coltraro 33.:

Catania, 30 maggio 1999

Franca Landi

Ci ha lasciato. Piero, Maddalena, Roberto e Lorenzo la piangeranno per sempre.

Firenze, 30 maggio 1999

L'amicizia ci ha uniti nella vita, Anna, Stefano e Luca sono affettuosamente vicini a Piero e Maddalena nel ricordo di

Franca

Firenze, 30 maggio 1999

Pubblica Assistenza Fratellanza Militare Piazza S. Maria Novella, 18 - Tel. 26021

Dianora Jannucci con Luca e Bona partecipa al dolore delle famiglie Sgaravatti e Poli per la morte della cara consocera

Adelina Piva Sgaravatti

Firenze, 30 maggio 1999

NECROLOGIE E PARTECIPAZIONI

ACCETTAZIONE:

✓ **SPORTELLO ORARI: DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ 9-12,30/15-18,30**

ROMA Lungotevere Marzio, 11 tel. 06/688251

MILANO Via Nervesa, 21 tel. 02/57494518

BOLOGNA Via Pietramellara, 4/4 tel. 051/558129

FIRENZE Via Mazzini, 40 tel. 055/2480156

GENOVA Viale Brigata Bisagno, 2 tel. 010/5701710

NAPOLI Via Calabritto, 20 tel. 081/7644256

TORINO Corso V. Emanuele II, 68 tel. 011/533968

PALERMO Via Principe Di Belmonte, 103/C tel. 091/589111

am

A.MANZONI&C.

✓ **TELEFONO NUMERO VERDE**

167-019438

ORARIO: 24 ore su 24

✓ **FAX: 02/84400600**

Tariffa (+IVA) a parola: L. 8.300

CARTE DI CREDITO: CARTASI - MASTERCARD - EUROCARD - VISA - AMERICAN EXPRESS - DINERS CLUB

SUPERENALOTTO

COMBINAZIONE VINCENTE

10 34 44 49 62 79

NUMERO JOLLY

47

MONTEPREMI

L. 35.937.915.570

LE QUOTE

Nessun vincitore con punti 6

Nessun vincitore con punti 5+1

Ai 28 vincitori con 5 punti

L. 109.719.500

Ai 3.460 vincitori con 4 punti

L. 887.900

Ai 139.843 vincitori con 3 punti

L. 21.900

AL PROSSIMO CONCORSO

JACKPOT CON PUNTI 6

L. 27 miliardi

CON IL +5+1+

L. 6 miliardi e mezzo

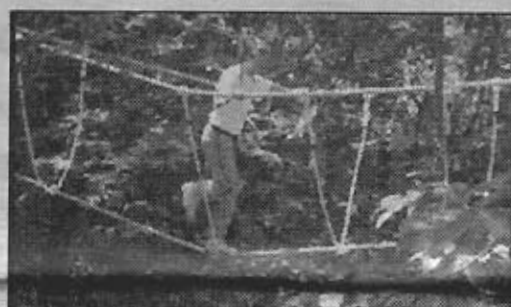
LOTTO

BARI	44	24	33	17	48
CAGLIARI	65	17	42	55	72
FIRENZE	49	53	6	72	65
GENOVA	84	38	77	5	19
MILANO	62	88	29	59	82
NAPOLI	79	66	80	81	74
PALERMO	34	69	73	6	76
ROMA	10	61	27	80	52
TORINO	12	3	16	62	32
VENEZIA	47	30	4	67	68



In bilico sul ponte tibetano

A sinistra, i manager mentre vengono addestrati. A destra, il ponte tibetano



sti strumenti, migliore, poi la strategia di riflessione

emi non sono a ci sono da e rappresent-personale. Qui di margherite, a, senza telefo- rde e rampini.

«E' che non siamo molto pratici di questi attrezzi». E hanno anche difficoltà ad affiatarsi il gruppo. C'è chi vuole subito comandare, tipo Marco, 29 anni, torinese, promotore finanziario, che dà ordini a tutti, fai qui, sposta là: «Sì, sono stato troppo autoritario. E' che quando mi fisso su una cosa, vado avanti. Almeno ho capito che devo ascoltare più gli altri. E ho trovato nuove motivazioni, come quando

ho camminato sui carboni ardenti». Pure i carboni. «Sì, e ho provato anche a buttarmi giù con l'elasticone».

C'è chi alla fine del corso si sente più sicuro, tipo Lina, 33 anni, di Padova, responsabile vendite di una multinazionale: «Le paure sono nella testa, lo scopri quando ti metti alla prova. Non so quanto durerà l'effetto: non è una pozione magica, devi lavorare su te stes-

so». E c'è chi, tipo Efisio, 45 anni, manager di una compagnia assicurativa, che fa tutte le prove in scioltezza, e si vede che è abituato a prendere decisioni e prenderle in fretta: «Beh, l'abitudine». Sul lavoro? «No, in campo. Mi chiamo Pinna di cognome, faccio il guardalinee in serie A. Mi creda: alzare una bandierina in Inter-Juve, davanti a 80 mila spettatori, è molto più stressante che buttarsi giù da una parete rocciosa».

Maria ore 12.00 nella viale delle Pro-

Carlo Ginzburg affetto Ellen e

999 L.G.:

ica italiana di ad esequie avve- dolore il pas- rno del proprio ndatore

ro 33.:

Franca Landi

Ci ha lasciato. Piero, Maddalena, Roberto e Lorenzo la piangeranno per sempre.

Firenze, 30 maggio 1999

L'amicizia ci ha uniti nella vita, Anna, Stefano e Luca sono affettuosamente vicini a Piero e Maddalena nel ricordo di

Franca

Firenze, 30 maggio 1999

Pubblica Assistenza Fratellanza Militare Piazza S. Maria Novella, 18 - Tel. 26021

Dianora Jannucci con Luca e Bona partecipa al dolore delle famiglie Sgaravatti e Poli per la morte della cara consocera

Adelina Piva Sgaravatti

Firenze, 30 maggio 1999

LOGIE E PARTECIPAZIONI

ACCETTAZIONE:

ORARI: IL VENERDI' 30

Marzo, 11

21

metromellora, 4/4

zini, 40

rigato Bisagno, 2

brito, 20

Emanuele II, 68

scipio Di Belmonte, 103/C

✓ TELEFONO NUMERO VERDE

167-019438

ORARIO: 24 ore su 24

✓ FAX: 02/84400600

Tariffa (+IVA) a parola: L. 8.300

CARTE DI CREDITO: CARTASI - MASTERCARD - EUROCARD - VISA - AMERICAN EXPRESS - DINERS CLUB

MONI&C.

SUPERENALOTTO

COMBINAZIONE VINCENTE

10 34 44 49 62 79

NUMERO JOLLY

47

MONTEPREMI

L. 35.937.915.570

LE QUOTE

Nessun vincitore con punti 6
Nessun vincitore con punti 5+1

Ai 29 vincitori con 5 punti
L. 109.719.500

Ai 3.460 vincitori con 4 punti
L. 887.900

Ai 139.843 vincitori con 3 punti
L. 21.900

AL PROSSIMO CONCORSO JACKPOT CON PUNTI 6
L. 27 miliardi

CON IL +5+1
L. 6 miliardi e mezzo

LOTTO

BARI	44	24	33	17	48
CAGLIARI	65	17	42	55	72
FIRENZE	49	53	6	72	65
GENOVA	64	38	77	5	19
MILANO	62	68	29	59	82
NAPOLI	79	66	80	81	74
PALERMO	34	69	73	6	76
ROMA	10	61	27	80	52
TORINO	12	3	16	62	32
VENEZIA	47	30	4	87	88

I CORSI

Già duecento partecipanti

Un milione per mettersi alla prova

BARGA — Mettere il manager alla prova? Costa un milione. E' il prezzo per partecipare al corso di «self leadership», ideato per sviluppare le doti di auto-controllo e capacità di comando del manager. Due giorni, tutto compreso: albergo, pasti, prove all'aperto, seminari, più attestato finale.

I corsi li organizza la Metaconsulting di Roma, società specializzata in formazione e consulenza aziendale, presieduta da Stefano Santori, l'ideatore del metodo Ats, ovvero Adventure Training System, che sta per sistema di formazione avventuroso basato sull'esperienza e sulle emozioni. In un anno hanno già sperimentato la cura Ats oltre duecento manager e uomini d'azienda.

Il primo centro italiano Ats è presso il Ciocco, in Garfagnana, una struttura alberghiera e congressuale, che ha un parco di duemila ettari, attrezzato con apposite strutture dove i manager possono affrontare le prove più spericolate: dall'attraversamento di un ponte tibetano alla discesa di una parete rocciosa in corda doppia, fino a salvarsi da una palude di sabbie mobili. Nei due giorni di corso le prove pratiche all'esterno sono alternate con briefing e approfondimenti psicologici.

10 COMANDAMENTI ANTI STRESS



1 NON PENSARE CHE IL TEMPO LIBERO E' TEMPO PERSO

2 NON CAMBIARE OGNI GIORNO I PROPRI RITMI: CIBO, SONNO, TEMPO LIBERO, TUTTO CIO' CHE FA STAR BENE DEVE AVERE IL TEMPO NECESSARIO

3 SE NON SI PUO' RILASSARE LA MENTE, CERCARE DI RILASSARE IL CORPO. FARE ATTIVITA' FISICA REGOLARMENTE, 20 MINUTI AL GIORNO PER 3 VOLTE LA SETTIMANA. OPPURE CONCEDERSI PICCOLI BREAK DURANTE LA GIORNATA LAVORATIVA, CON QUALUNQUE TIPO DI TECNICA RILASSAMENTO MUSCOLARE (MASSAGGI SULLE SPALLE, STRETCHING, PASSEGGIATE

4 NON VARIARE GLI EQUILIBRI ALIMENTARI. NON ESAGERARE CON CAFFE' E SIGARETTE. NON SOPPRIMERE I PASTI PER GUADAGNARE TEMPO

5 CERCARE PIU' MOMENTI DI SOCIALITA', EVITARE DI ISOLARSI. PAUSA FRANZO CON COLLEGHI E AMICI

6 NON PORSI OBIETTIVI DOVE CI SI METTE TOTALMENTE IN GIOCO. RESTANO OBIETTIVI DI LAVORO, NON ESISTENZIALI

7 NON GUARDARE SOLTANTO AL FUTURO, MA CONCENTRARI SULL'IMMEDIATO

8 IMPARARE A DELEGARE. NON PENSARE DI ESSERE GLI UNICI CHE POSSONO FARE UNA CERTA COSA

9 EVITARE DI METTERE GLI IMPEGNI PIU' GRAVOSI IL LUNEDI' IL GIORNO PIU' A RISCHIO DI INFARTO PER I SOGGETTI SOTTO STRESS

10 STABILIRE UN TERMINE OLTRE IL QUALE CI SI CONSENTIRA' UN GRATIFICANTE PERIODO DI RIPOSO

Fonte: Stefano Pallanti, neuropsichiatra, direttore Istituto Neuroscienze di Firenze